

AJUDAR UM ADULTO COM SÍNDROME DE DOWN A GERENCIAR SUAS EMOÇÕES

ACOMPANHAR RAIVAS, FRUSTRAÇÕES, ANSIEDADE E HIPERSENSIBILIDADE NO DIA A DIA

Formação para pais, cuidadores, profissionais e pessoas próximas que acompanham um adulto com síndrome de Down

Ferramentas práticas para a regulação emocional no adulto com síndrome de Down

Duração : 5 módulos	Módulos : 5 módulos
Lições : 13 lições	Público : Pais, cuidadores, profissionais e pessoas próximas
Formato : 100 % online, assíncrono	Organismo : N° 11757351875
Certificação : Qualiopi	Preço : Sob orçamento

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descrição da formação

Os adultos com síndrome de Down vivem as suas emoções com uma intensidade particular. Esta característica não é um capricho nem um comportamento imaturo, mas o resultado de fatores neurológicos e de desenvolvimento que persistem na idade adulta. Esta formação dá-lhe chaves concretas para entender o mundo emocional do adulto com síndrome de Down e acompanhá-lo com precisão e respeito. Irá descobrir por que as emoções são por vezes tão intensas, aprender a identificar os gatilhos frequentes e reconhecer os sinais de alerta de uma crise. Terá ferramentas práticas para ajudar o adulto a expressar as suas emoções e gerir as crises mantendo um quadro firme, mas respeitoso da dignidade do adulto.

Resumo dos módulos

MODULE 1	Compreender as emoções no adulto com trissomia	3 lições
MODULE 2	Ajudar o adulto a expressar suas emoções	3 lições
MODULE 3	Gerenciar as crises emocionais	3 lições
MODULE 4	Desenvolver a confiança emocional	3 lições
MODULE 5	As ferramentas DYNSEO	1 lição

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Compreender por que as emoções são por vezes intensas no adulto com síndrome de Down
- Identificar os gatilhos frequentes e reconhecer os sinais antes da crise
- Utilizar suportes visuais adequados ao adulto e desenvolver o vocabulário emocional
- Implementar rotinas de regulação e técnicas de retorno à calma
- Gerir as crises com um quadro firme, mas respeitoso da dignidade do adulto
- Acompanhar a fase pós-crise e transformá-la numa oportunidade de aprendizagem
- Criar um ambiente previsível e seguro que previne os transbordamentos
- Antecipar situações difíceis e valorizar os progressos de maneira adulta

Informações gerais

Duração	Formação completa dividida em 5 módulos progressivos
Público-alvo	Pais, cuidadores, profissionais e pessoas próximas que acompanham um adulto com síndrome de Down, desejando entender melhor as suas reações emocionais intensas e ajudá-lo a desenvolver as

	suas capacidades de autorregulação
Pré-requisitos	Nenhum, formação acessível a todo o público adulto
Tarifa	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certificação	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organismo	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Lição 1 - Por que as emoções às vezes são intensas

- O desenvolvimento diferente do córtex pré-frontal e suas implicações na regulação emocional
- O descompasso entre sentimento e expressão: a frustração comunicacional
- A hipersensibilidade sensorial: ruídos, multidões, luzes vividas como agressões
- As dificuldades em decodificar os códigos sociais implícitos e as expressões faciais sutis
- A consciência aguda de sua diferença e as feridas emocionais acumuladas

Lição 2 - Os gatilhos frequentes

- A fadiga física e cognitiva: tônus muscular, esforço de compensação, dia de trabalho em ESAT
- Os imprevistos e mudanças de rotina: horários, substituição de educador, atividade cancelada
- As incompreensões e situações sociais complexas: instruções longas, conflitos, mal-entendidos
- As transições entre atividades ou ambientes e a sobrecarga sensorial
- As frustrações relacionadas à autonomia e os problemas relacionais e afetivos

Lição 3 - Como identificar os sinais antes da crise

- Os sinais físicos: ombros tensos, punhos cerrados, mandíbula contraída, respiração acelerada
- As mudanças de comportamento: agitação ou retraimento, recusa em responder, evitação do olhar
- As modificações na comunicação: tom de voz alterado, repetições compulsivas, ritmo acelerado
- As reações desproporcionais e as verbalizações de desconforto
- Criar uma escala visual de 1 a 5 para identificar e comunicar o nível de estresse

Lição 1 - Os suportes visuais adequados para o adulto

- As émoti-cartas versão adulto: rostos realistas, emoções sutis (frustrado, estressado, ansioso)
- A escala de estresse de 1 a 10 com graus visuais discretos
- Os aplicativos para smartphone para acompanhar o humor: discricção e normalização da ferramenta
- Os pictogramas de situações e as cartas de necessidades
- Envolver o adulto na criação das ferramentas e apresentá-las como ajudas à comunicação

Lição 2 - Desenvolver o vocabulário emocional

- Partir do existente: avaliar o vocabulário emocional atual da pessoa
- Modelar a expressão emocional: verbalizar suas próprias emoções no dia a dia
- Colocar palavras nas emoções observadas: 'Você parece contrariado, é isso?'
- Utilizar os meios de comunicação: filmes, séries, livros para identificar as emoções
- Introduzir as nuances e vincular emoções e sensações corporais

Lição 3 - As rotinas de regulação emocional

- Um espaço de retirada acessível livremente: refúgio, não punição, com elementos calmantes
- As técnicas de respiração: respiração abdominal, respiração quadrada (4-4-4-4)
- A atividade física regular como válvula de escape emocional
- As atividades sensoriais calmantes: música, objetos para manipular, banho, massagem
- Os momentos de descompressão e a avaliação emocional regular

Lição 1 - Manter um quadro firme, mas respeitoso

- Garantir a segurança em primeiro lugar: da pessoa, de si mesmo, do ambiente
- Manter a calma: respirar profundamente, baixar o tom, desacelerar os gestos
- Manter os limites com respeito à dignidade do adulto: evitar 'Calma!'
- Adaptar a postura: aberta, não confrontacional, evitar contato visual prolongado
- Usar uma linguagem simples e tranquilizadora e não punir a crise

Lição 2 - Técnicas de retorno à calma

- A respiração guiada: mostrar o exemplo, contar em voz alta, alongar a expiração
- O movimento: caminhar, sacudir as mãos, alongamentos, apertar e soltar os músculos
- A pressão profunda: abraço firme, cobertor pesado, pressões nos ombros e braços

- O isolamento voluntário em um espaço calmo e o uso da água
- A redireção da atenção: música, atividade relaxante, ocupação simples juntos

Lição 3 - Após a crise

- O tempo de recuperação: deixar o corpo e o cérebro se reequilibrarem antes de qualquer discussão
- Aceitar as emoções pós-crise: lágrimas, tristeza, vergonha, culpa são normais
- O debriefing respeitoso: identificar o gatilho sem culpar, linguagem simples
- Explorar as alternativas: 'Na próxima vez que você sentir a raiva subir, o que poderíamos fazer?'
- Separar a emoção do comportamento e cuidar de si mesmo

MODULE 4

Desenvolver a confiança emocional

3 lições

Lição 1 - Valorizar os progressos

- Celebrar os pequenos passos: verbalização do desconforto, retirada antes da crise
- Reconhecer os esforços de maneira adulta: evitar o tom condescendente, valorizar a competência
- Envolver a pessoa na avaliação: 'Como você acha que lidou com a situação?'
- Não comparar: celebrar SEUS progressos em relação a si mesma
- Aceitar os altos e baixos: a progressão emocional nunca é linear

Lição 2 - Criar um ambiente previsível e seguro

- Os planejamentos visuais adaptados para adultos: agenda em papel ou eletrônica
- Prevenir mudanças o mais cedo possível: explicar o que vai mudar e o que permanecerá igual
- Os rituais de transição: tempo de pausa entre o trabalho e as atividades da noite
- A estabilidade das pessoas de referência: limitar as mudanças
- Preparar novas experiências: fotos, vídeos, visitas preparatórias

Lição 3 - Antecipar situações difíceis

- Listar as situações difíceis recorrentes: transportes, consultas médicas, eventos sociais
- Criar cenários sociais para cada situação: o que vai acontecer, como reagir
- Preparar a caixa de ferramentas: fones de ouvido, música, objeto sensorial, lanche, água
- O briefing antes da situação e a introdução gradual para situações particularmente difíceis
- Sempre ter um plano B e celebrar as conquistas

MODULE 5

As ferramentas DYNSEO

1 lição

Lição 1 - JOE, seu treinador cerebral

- Apresentação do aplicativo JOE: estimulação cognitiva lúdica para adultos
- Mais de 30 jogos que trabalham memória, atenção, linguagem, lógica, localização espacial
- Níveis de dificuldade adaptáveis para avançar no seu ritmo sem frustração
- Para adultos com síndrome de Down: manutenção das habilidades, trabalho da atenção
- Integração em uma rotina diária relaxante e modo a dois para compartilhar um momento

Modalidades pedagógicas

- Formação 100% online, acessível a partir do seu computador ou tablet
- Avança ao seu ritmo, quando desejar, sem restrições de horário
- Vídeos, documentos PDF, ferramentas práticas descarregáveis
- Quiz final para validar os conhecimentos adquiridos
- Acesso ilimitado ao conteúdo da formação
- Suporte pedagógico por e-mail